

Dlaczego większość planów treningowych z internetu nie działa

Trening siłowy • 2 kwietnia 2026 • 11 min czytania • Movement Matters

Trenujesz według planu z internetu i nie widzisz efektów? Problem rzadko leży w motywacji — leży w dopasowaniu programu do Twojego ciała.

Dlaczego większość planów treningowych z internetu nie działa

Jakiś czas temu przyszedł do nas facet z wydrukiem z Instagrama. Cztery strony A4, ładna grafika, hashtag #pushpulllegs. Trenował według tego planu od pięciu miesięcy. Zero efektów — ani siła nie poszła w górę, ani sylwetka się nie zmieniła. Za to bolało go ramię przy każdym wyciskaniu i kolano robiło dziwne rzeczy przy przysiadzie. Plan wyglądał profesjonalnie, miał ładne tabelki z seriami i powtórzeniami, miał nawet podpis „certyfikowanego trenera” i logo studia z Kalifornii. Tylko że ten trener nigdy go nie widział na oczy i nie miał pojęcia, że facet ma przykurczone biodra i dwadzieścia lat siedzenia za biurkiem.

Takich historii jest więcej. Ktoś ściąga plan z YouTube, ktoś kupuje za dziewięćdziesiąt złotych program „na masę” od influencera z milionem followersów, ktoś kopiuje trening kolegi z siłowni bo „jemu działa”. Internet jest pełen planów treningowych — darmowych i płatnych, prostych i skomplikowanych. Większość wygląda wiarygodnie. Problem w tym, że plan pisany dla wszystkich jest tak naprawdę pisany dla nikogo, a między ładną tabelką a skutecznym treningiem jest przepaść, o której te plany nie wspominają.

Ten plan nie zna Ciebie

Każdy kto wchodzi do studia jest inny i to nie jest marketingowe gadanie — to fakt, który ma konkretne konsekwencje dla treningu. Jedna osoba nie potrafi podnieść rąk nad głowę bez kompensacji w lędźwiach. Druga ma kolano, które było operowane dwa lata temu i nadal ma ograniczony zakres ruchu. Trzecia siedzi po dziesięć godzin dziennie i ma biodra tak sztywne, że poprawny przysiad to dla niej projekt na kilka tygodni, nie ćwiczenie z pierwszego treningu.

Plan z internetu zakłada, że jesteś „zdrową osobą bez przeciwwskazań” — bo tak jest napisane drobnym drukiem na dole. Ale prawie nikt nie jest tą idealną osobą. Prawie każdy ma jakąś asymetrię, stare ograniczenie, wzorzec ruchowy, który wymaga korekty zanim weźmie się za ciężar. Badanie Weatherwax i współpracowników z 2024 roku pokazało to liczbowo: w grupie osób trenujących według indywidualnie dobranego programu, widoczną poprawę zanotowało blisko 68% uczestników. W grupie ze standardowym planem — niecałe 25%. To nie jest mała różnica; na czterech ćwiczących troje nie zobaczy rezultatów, bo trening nie jest dopasowany do tego, jak się ruszają, czego potrzebują i skąd startują.

I jest jeszcze coś gorszego. U około 10% osób standardowy plan nie tylko nie daje efektów — wręcz pogarsza parametry zdrowotne. Mowa o ciśnieniu, insulinowrażliwości, profilu lipidowym. Nie chcę straszyć, ale warto mieć świadomość, że „jakiś trening jest lepszy niż żaden” to uproszczenie. Zły trening bywa gorszy od braku treningu.

Progresja, której nie ma

Plan z internetu to snapshot — zdjęcie jednego momentu. Tydzień A, tydzień B, powtarzaj. Tyle że ciało adaptuje się do bodźca treningowego w ciągu kilku tygodni i jeśli nic się nie zmienia, przestaje odpowiadać. To nie jest teoria — to fundament fizjologii wysiłku, znany od dekad.

Większość osób, które przychodzą do nas po miesiącach samodzielnego treningu, robi te same ćwiczenia z tym samym obciążeniem co na początku. Nie dlatego, że są leniwe — nikt im nie powiedział, jak zwiększać. Kiedy dodać kilogramy na sztangę? Kiedy zmienić liczbę powtórzeń? Kiedy przestawić ćwiczenie na trudniejszy wariant? Plan z internetu na te pytania nie odpowiada, bo to wymagałoby znajomości tego, kto ćwiczy i na jakim jest etapie.

Meta-analiza Moesgaard i współpracowników z 2022 roku (35 badań) potwierdziła to, co widzimy w praktyce: osoby z doświadczeniem treningowym, które nie stosują periodyzacji, ustawiają się na plateau. Początkujący rosną prawie na wszystkim — ale ta faza mija szybciej niż myślisz, zwykle po kilku miesiącach. I wtedy zaczyna się stagnacja, z której sam plan „3x10 na wszystko” nie wyciągnie.

W studiu progresja jest wbudowana w każdy trening. Zapisujemy obciążenia w aplikacji, monitorujemy prędkość ruchu przez czujnik VBT na sztandze — jeśli prędkość spada poniżej progu, wiemy że obciążenie jest za duże. Jeśli rośnie, wiemy że czas dołożyć. Wiemy kiedy klient jest gotowy na więcej, a kiedy trzeba cofnąć i dać lżejszy tydzień, żeby ciało się zregenerowało. To nie są rzeczy, które da się zawrzeć w PDF-ie — wymagają bieżącej obserwacji i decyzji w czasie rzeczywistym.

Nikt nie sprawdził, jak się ruszasz

Zanim ktoś u nas dotknie sztangi, robimy ocenę wzorców ruchowych. Przysiad bez obciążenia, martwy ciąg z kijem, wyjście rąk nad głowę, jednonóż. Brzmi prosto, ale to z tych kilkunastu minut wynika połowa decyzji treningowych na kolejne tygodnie. Czy ta osoba może bezpiecznie przysiąść z obciążeniem na plecach? Czy martwy ciąg powinien zacząć od podłogi, czy lepiej z

podwyższenia? Czy wyciskanie nad głowę jest w ogóle opcją, czy najpierw musimy popracować nad mobilnością barków?

Plan z internetu nie zadaje tych pytań. Zakłada, że każdy może robić przysiad ze sztangą, wyciskanie na ławce i rwanie w sposób, który jest narysowany na grafice. Badania potwierdzają, że ocena ruchowa przed treningiem zmienia wyniki: programy korygujące oparte na screeniu zmniejszają ryzyko kontuzji o ponad 60% (Chen et al., 2021). Nie chodzi o to, że screening to wyrocznia — nikt nie powie Ci po jednym teście, czy się kontuzjujesz. Ale chodzi o to, żeby dobrać ćwiczenia do tego, jak Twoje ciało faktycznie się porusza, a nie jak powinno się poruszać w teorii.

Połowa naszych nowych klientów nie może poprawnie wykonać przysiadu z własną masą ciała. Nie dlatego, że są słabi — dlatego, że mają ograniczone biodra, sztywne kostki, albo lędźwie przejmują robotę za pośladki. Wystarczy zamienić przysiad ze sztangą na goblet squat z kettlebell i nagle ruch wygląda zupełnie inaczej. Ale żeby to wiedzieć, trzeba patrzeć — a plan z internetu nie patrzy.

Dlaczego ludzie rzucają po trzech miesiącach

Statystyki są brutalne. W dużym badaniu na ponad pięciu tysiącach członków siłowni, 63% zrezygnowało w ciągu pierwszych trzech miesięcy. Po roku zostało mniej niż 4%. To nie są ludzie bez motywacji — to ludzie, którzy przychodzili z dobrymi intencjami i planem, ale bez wsparcia, feedbacku i dopasowania programu do ich życia.

Najnowsze dane są jeszcze bardziej wymowne. Gavanda i współpracownicy (2025) porównali trzy grupy: trening pod okiem trenera, trening z aplikacją i trening samodzielny z PDF-em. Adherencja — czyli ile z zaplanowanych treningów ludzie faktycznie zrobili — wyniosła 88% w grupie z trenerem, 81% z aplikacją i 52% z PDF-em. Połowa osób z gotowym planem po prostu przestała go realizować.

To nie jest kwestia lenistwa. Gdy nie widzisz postępów, nie masz komu powiedzieć że „coś boli”, nikt nie dostosowuje planu do tego co się dzieje w Twoim życiu — motywacja gaśnie. Trening zaczyna być obowiązkiem, który nie przynosi efektów, zamiast czymś co faktycznie zmienia to, jak się czujesz i wyglądasz. I trudno się dziwić, że ludzie odpuszczają.

Co zmienia wyniki

Badanie Lu i współpracowników z 2024 roku porównało trening samodzielny, z partnerem i z trenerem personalnym. Wyniki grupy z trenerem były nie do przeskoczenia: siła w przysiadzie wzrosła o 47% (samodzielnie: 25%), a liczba incydentów kontuzyjnych była prawie trzy razy mniejsza. Ale to co mnie najbardziej przekonuje, to nie same liczby — to mechanizm za nimi.

Trener widzi rzeczy, których sam nie zobaczysz. Widzi, że Twoje kolano zapada się do środka w trzeciej serii, kiedy jesteś zmęczony. Widzi, że kompensujesz lędźwiami bo pośladki nie pracują tak jak powinny. Widzi, że waga na sztandze jest za duża i technika się sypie — albo za mała i nie dajesz ciału bodźca do adaptacji. To nie są rzeczy, które wyczytasz z planu. To jest trening

personalny w praktyce — nie motywacyjne „dasz radę!”, ale konkretna praca z ruchem, obciążeniem i Twoim ciałem.

Sama obecność kogoś, kto pilnuje techniki i odpowiada za program, zmienia wszystko. Meta-analiza Valentin i współpracowników (2024, 44 badania randomizowane) wykazała coś, co brzmi niemal absurdalnie: nadzorowane programy prewencji kontuzji zmniejszały ryzyko urazów o 33%, a nienadzorowane — dosłownie zero efektu. Ten sam program. Te same ćwiczenia. Różnica: czy ktoś stoi obok i pilnuje, czy nie.

Plany z internetu nie są złe same w sobie. Lepszy taki plan niż siedzenie na kanapie — to bez dyskusji. Ale jeśli trenujesz od kilku miesięcy i nie widzisz efektów, jeśli coś Cię boli podczas ćwiczeń, albo po prostu nie wiesz czy robisz to dobrze — problem prawie nigdy nie leży w braku motywacji. Leży w braku dopasowania. A dopasowanie wymaga kogoś, kto Cię zobaczy, oceni jak się ruszasz i ułoży trening pod Ciebie. Nie pod „każdego”. Pod Ciebie. I od tego właściwie zaczyna się każda **poprawa sylwetki**, powrót do formy po przerwie, albo pierwszy poważny krok w stronę zdrowszego ciała.

FAQ

Czy plan treningowy z internetu może być dobry na początek?

Może, pod warunkiem że nie masz problemów ruchowych, kontuzji w historii i wiesz jak poprawnie wykonywać bazowe ćwiczenia. Dla kompletnego początkującego lepszym startem jest **choćby kilka sesji z trenerem, żeby nauczyć się techniki** — a potem ewentualnie kontynuować samodzielnie z lepszym fundamentem.

Ile kosztuje brak dopasowania planu — chodzi o kontuzje?

Niekoniecznie od razu kontuzję, choć ryzyko rośnie. Częściej chodzi o miesiące bez efektów, frustrację i porzucenie treningu. Badania pokazują, że na standardowych programach aż 30-60% osób nie reaguje poprawą — to zmarnowany czas, który przy dopasowanym planie dałby realne wyniki.

Skąd wiem, że potrzebuję oceny ruchowej a nie po prostu lepszego planu?

Jeśli cokolwiek Cię boli podczas treningu, jeśli masz wrażenie że „nie czujesz” mięśni które powinny pracować, albo jeśli pewne ćwiczenia wyglądają inaczej niż na filmikach mimo prób poprawienia techniki — to sygnał, że problem nie jest w planie, tylko w tym jak Twoje ciało wykonuje ruch.

Czy trener personalny jest potrzebny na stałe, czy wystarczy kilka sesji?

To zależy od celów. Kilka sesji wystarczy, żeby ocenić ruch, nauczyć techniki i dostać indywidualny plan. Stała współpraca ma sens gdy zależy Ci na progresji, periodyzacji i bieżącym dostosowywaniu treningu — czyli na tym, czego plan z PDF-a nie zapewni.

Ćwiczę samodzielnie od roku i mam efekty — czy to znaczy, że plan z internetu działa?

Jeśli masz efekty, to świetnie — kontynuuj. Ale warto zadać sobie pytanie: czy mógłbyś mieć lepsze efekty przy mniejszym nakładzie czasu? Czy nic Cię nie boli? Czy Twoja progresja nadal rośnie? Jeśli odpowiedź na którekolwiek z tych pytań to „nie” albo „nie wiem” — wtedy ocena przez trenera może dużo zmienić.

Źródła / Bibliografia

Artykuł ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji ze specjalistą. Przed rozpoczęciem nowego programu treningowego skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, szczególnie jeśli masz problemy zdrowotne lub jesteś po kontuzji.

1. Weatherwax RM, Nelson MC, Dalleck LC. Personalized vs Standardized Training: Responder Rates. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2024;23(1):209-218. doi:10.52082/jssm.2024.209
2. Pickering C, Kiely J. Do Non-Responders to Exercise Exist — and If So, What Should We Do About Them? *Sports Medicine*. 2019;49(1):1-7. doi:10.1007/s40279-018-01041-1
3. Moesgaard L, Beck MM, Christiansen L, Aagaard P, Lundbye-Jensen J. Effects of Periodization on Strength and Muscle Hypertrophy in Volume-Equated Resistance Training Programs: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*. 2022;52(7):1647-1666. doi:10.1007/s40279-021-01636-1
4. Chen J, Zhang C, Chen S, Zhao Y. Effects of Functional Correction Training on Injury Risk and Functional Movement Screen Scores. *PeerJ*. 2021;9:e11089. doi:10.7717/peerj.11089
5. Sperandei S, Vieira MC, Reis AC. Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2016;19(11):916-920. doi:10.1016/j.jsams.2015.12.522
6. Gavanda S, Held S, Schrey S, et al. Supervised vs App-Guided vs Self-Guided Resistance Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2025;39(11):1129-1137. doi:10.1519/JSC.00000000000005216
7. Lu Y, Leng X, Yuan H, Jin C, Wang Q, Song Z. Personal Trainer vs Partner vs Individual Training. *Heliyon*. 2024;10:e24625. doi:10.1016/j.heliyon.2024.e24625
8. Valentin S, Linton L, Sculthorpe NF. The Effect of Supervision on Injury Prevention Program Effectiveness. *Research in Sports Medicine*. 2024;32(5):705-724. doi:10.1080/15438627.2023.2220059
9. Fisher JP, Steele J, Wolf M, et al. The Role of Supervision in Resistance Exercise. *International Journal of Strength and Conditioning*. 2022;2(1). doi:10.47206/ijsc.v2i1.101
10. Gjestvang C, Abrahamsen F, Stensrud T, Haakstad LAH. Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2020;30(9):1796-1805. doi:10.1111/sms.13736

Najczęstsze pytania

Czy plan treningowy z internetu może być dobry na początek?

Może, pod warunkiem że nie masz problemów ruchowych, kontuzji w historii i wiesz jak poprawnie wykonywać bazowe ćwiczenia. Dla kompletnego początkującego lepszym startem jest choćby kilka sesji z trenerem, żeby nauczyć się techniki.

Ile kosztuje brak dopasowania planu — chodzi o kontuzje?

Niekoniecznie od razu kontuzje, choć ryzyko rośnie. Częściej chodzi o miesiące bez efektów, frustrację i porzucenie treningu. Na standardowych programach aż 30-60% osób nie reaguje poprawą.

Skąd wiem, że potrzebuję oceny ruchowej a nie po prostu lepszego planu?

Jeśli cokolwiek Cię boli podczas treningu, jeśli nie czujesz mięśni które powinny pracować, albo jeśli pewne ćwiczenia wyglądają inaczej niż na filmikach mimo prób poprawienia techniki — problem nie jest w planie, tylko w tym jak Twoje ciało wykonuje ruch.

Czy trener personalny jest potrzebny na stałe, czy wystarczy kilka sesji?

To zależy od celów. Kilka sesji wystarczy do oceny ruchu, nauki techniki i otrzymania indywidualnego planu. Stała współpraca ma sens gdy zależy Ci na progresji i bieżącym dostosowywaniu treningu.

Ćwiczę samodzielnie od roku i mam efekty — czy plan z internetu działa?

Jeśli masz efekty, to świetnie. Ale warto zadać sobie pytanie: czy mógłbyś mieć lepsze efekty przy mniejszym nakładzie czasu? Czy nic Cię nie boli? Czy progresja nadal rośnie? Jeśli nie — ocena przez trenera może dużo zmienić.

Źródła

1. [Personalized vs Standardized Training: Responder Rates](#) — Weatherwax RM, Nelson MC, Dalleck LC, 2024
2. [Do Non-Responders to Exercise Exist — and If So, What Should We Do About Them?](#) — Pickering C, Kiely J, 2019
3. [Effects of Periodization on Strength and Muscle Hypertrophy in Volume-Equated Resistance Training Programs](#) — Moesgaard L, Beck MM, Christiansen L, Aagaard P, Lundbye-Jensen J, 2022
4. [Effects of Functional Correction Training on Injury Risk and FMS Scores](#) — Chen J, Zhang C, Chen S, Zhao Y, 2021
5. [Adherence to physical activity in an unsupervised setting](#) — Sperandei S, Vieira MC, Reis AC, 2016
6. [Supervised vs App-Guided vs Self-Guided Resistance Training](#) — Gavanda S, Held S, Schrey S, et al., 2025
7. [Personal Trainer vs Partner vs Individual Training](#) — Lu Y, Leng X, Yuan H, Jin C, Wang Q, Song Z, 2024
8. [The Effect of Supervision on Injury Prevention Program Effectiveness](#) — Valentin S, Linton L, Sculthorpe NF, 2024
9. [The Role of Supervision in Resistance Exercise](#) — Fisher JP, Steele J, Wolf M, et al., 2022
10. [Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting](#) — Gjestvang C, Abrahamsen F, Stensrud T, Haakstad LAH, 2020

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/plan-treningowy-z-internetu

